

北 区役所 だより

自然・活力・安らぎにあふれるまち 一住みたくなるまち 北区

令和2年(2020年) 2月16日号 毎月第1・3日曜日発行 Vol.309

編集・発行 新潟市北区役所地域総務課

〒950-3393 新潟市北区葛塚3197番地 ☎025-387-1000(代表) ☎025-387-1020
ホームページ <http://www.city.niigata.lg.jp/kita/> 電子メール chiikisomu.n@city.niigata.lg.jp

北区 人口 73,834人(-90) 男 36,082人(-53) 女 37,752人(-37) 世帯数 29,329世帯(-19) ※令和2年1月末現在 カッコ内は前月比 住民基本台帳から

ジージョ・キョージョと一緒に学ぼう!

災害への備え

災害はいつどこで起きるか分かりません。お住まいの地区のリスクや、いつ避難所が開いているのかわからないと、自宅よりも危険な場所に避難してしまうこともあります。命を守るための「知識」と「もの」の備えを、ぜひ充実させましょう。

▶災害リスクを知っておきましょう

お住まいの地区の災害危険性を、総合ハザードマップで確認しましょう。



詳しくはこちら

▶自宅に備えておきましょう

避難時に最初に持ち出す「非常持出品」と、救援物資が届くまで自力で生活するための「備蓄品」を自宅に用意しておきましょう。避難のときに持ち出す荷物は必要最小限にし、持出袋にまとめて保管場所を決めておきましょう。また、内容を定期的に確認しましょう。

非常持出品リスト

非常食

- 水(1人1日3リットル程度)
- 食料(乾パンなど、少なくとも1食分)

衣類など

- マスク
- メガネ
- 雨具
- ティッシュ・タオル
- コンタクトレンズ(保存液も)
- 下着・靴下
- 生理用品

防災用品

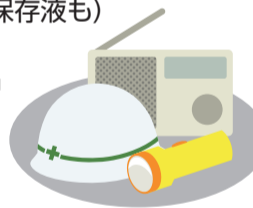
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯(できれば1人に1つ)
- 乾電池
- ポリ袋
- ビニール袋
- ヘルメット
- 携帯電話・スマホの充電器
- レジャーシート
- ロープ
- 軍手

救急医療品

- 常備薬(持病がある人は病院処方薬も)
- 簡単な救急セット
- ウエットティッシュ

貴重品

- 現金
- 健康保険証(またはコピー)
- 通帳・印鑑など



備蓄品リスト

食料など

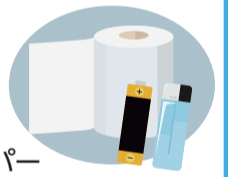
- 水(1人9リットル程度)
- 缶切り・栓抜き・ナイフ
- 紙皿・割り箸・ラップ・アルミホイル
- 食料(1人3日分程度)
- 卓上コンロ・ガスボンベ

衣類など

- 下着類
- 衣類
- 防寒着
- 使い捨てカイロや冷却ジェルシート
- 毛布または寝袋

日用品

- ライター・ろうそく
- 乾電池
- トイレットペーパー



家族構成に合わせた準備も

乳幼児がいる家庭

- 粉ミルク
- スプーン
- ほ乳びん
- おんぶひも
- おむつ
- 離乳食
- など

妊婦がいる家庭

- 脱脂綿
- 新生児用品
- ガーゼ
- 母子手帳
- さらし
- など
- T字帯

要介護者がいる家庭

- おむつ
- 補助具の予備
- 障がい者手帳
- など



特定健康診査・がん検診はお済みですか?

今年度の受診券の有効期限は **令和2年3月31日(火)** です!

委託医療機関で検診が受けられます。受診がまだの人は忘れずに受診しましょう。

受診券と『検診いっ得?』をお手元に用意(紛失した場合再発行できます)

受診先を選び電話で予約
委託医療機関はこちらから

受診券、健康保険証、自己負担金を持って医療機関で受診(金額は『検診いっ得?』でご確認ください)

問い合わせ 健康福祉課健康増進係(☎025-387-1340)

特定健診	40歳以上の新潟市国保加入者、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者など
胃がん検診	40歳・45歳と、50歳以上
大腸がん検診	40歳以上
乳がん検診	40～59歳の偶数年齢の女性(平成30年度未受診者も対象)
子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性(平成30年度未受診者も対象)
前立腺がん検診	50歳以上の5歳間隔の男性

※各年齢は令和2年3月31日時点